...NTEMPORAN

ară, inamic al sănătăţii
sticile arată încă de pe
mare de mortalitate în
c bolilor provocate de

lipsa de mişcare. Singurul remediu pentru înlăturarea acestei primejdii este SPORTUL!

Aşadar, creşterea impetuoasă a productivităţii muncii are drept consecinţă reducerea timpului de lucru. Se impune deci pregnant problema întrebuinţării timpului liber, la care tot exerciţiile fizice, sportul — împreună cu arta şi cultura — sînt chemate să aducă soluţia cea mai fericită.

Sportul are şi o cunoscută valoare educativă: dezvoltă tenacitatea, spiritul de echipă, voinţa de a învinge dificultăţile, întăreşte disciplina, conştiinţa responsabilităţii şi multe alte laturi pozitive ale caracterului. Mai are şi frumuseţea lui, fiind în stare să captiveze milioane şi milioane de oameni, să umple mii de fremătătoare stadioane.

Prin amploarea pe care a luat-o, sportul este un factor de bază al societăţii contemporane. Rolul lui în viaţa noastră de mîine va creşte — cred — în... progresie geometrică. Este astfel pe deplin justificată convingerea profesorilor cu experienţă că pregătirea studentului nu poate fi completă fără educaţie fizică. Pînă acum ne-am ocupat în Universitate cu sportul de masă, prin cursurile obligatorii de educaţie fizică predate studenţilor. Este momentul să păşim cu toate forţele pe drumul sportului de performanţă.

Sosiţi la mine la timpul potrivit. Peste cîteva minute vom trece în Aulă, unde ia fiinţă Clubul sportiv al Universităţii. Sînt sigur că tinerii noştri studenţi, prin inteligenţa şi vigoarea lor, vor contribui la creşterea prestigiului sportului românesc."

Minute care prelungesc tinereţea

Profesorul dr. EMIL CRĂCIUN, membru corespondent al Academiei, directorul Institutului de anatomie patologică, ne-a primit în cabinetul său de lucru, la acelaşi birou prin faţa căruia au păşit multe generaţii de studenţi. Trei pereţi cu imense biblioteci — iată cadrul în care a avut loc convorbirea noastră. Pe o măsuţă, în stînga — microscopul; în faţă — lame cu secţiuni de ţesuturi care aşteptau verdictul omului de ştiinţă: sănătoase sau nu?

— *Cînd toţi oamenii vor practica zilnic exerciţiile fizice* — spune profesorul, ghicindu-ne parcă întrebarea — *numărul lamelor cu ţesuturi bolnave va fi mult mai mic.*

— Socotiţi, deci, sportul un mijloc indispensabil de menţinere a sănătăţii, un elixir?

— *Fără îndoială. Vă rog să subliniaţi convingerea mea fermă, pe care n-am părăsit-o niciodată, că activităţile sportive trebuie să însoţească pe om de-a lungul întregii sale vieţi, cu atît mai mult în zilele noastre.*



— Deci, viaţa modernă nu poate fi concepută fără asimilarea deplină a acestui nou element.

— *Este un punct de vedere pe care l-am exprimat încă cu ani în urmă şi-l susţin acum cu şi mai multă tărie. Cultura fizică trebuie privită ca parte integrantă a obligaţiilor ce ne revin nouă tuturor. Fără această pregătire nu putem avea senzaţia de bună stare fizică, de încredere în forţele proprii, de tonus pozitiv şi de elan controlat, adică ceea ce se cheamă plăcerea de a trăi şi de a munci.*

— Puteţi să ne daţi cumva un program minimal, accesibil oricui?

— *Adică, mă întrebaţi cît timp să rezervăm zilnic „condiţionării noastre fizice"? 5 MINUTE de exerciţii au o mare însemnătate. Bineînţeles, cinci minute folosite din plin. Asta înseamnă o anumită secvenţă de mişcări, — respectînd un puls moderat accelerat — şi respirînd adînc şi liniştit un aer curat. Mişcările vor pune în acţiune muşchii membrelor, trunchiului şi gîtului. Trebuie să observăm o anume înlănţuire a mişcărilor, încît să se realizeze un proces fiziologic, util întregului nostru organism.*

— Ce principii ştiinţifice mai trebuie să fie respectate?

— *Dozarea efortului este un principiu fundamental. Dozare, ţinînd seama de sex, de etate, de condiţia fizică momentană. Numărul diverselor mişcări, şi mai ales intensitatea şi ritmul lor şi le va doza fiecare astfel încît pulsaţiile să nu sporească cu 40—50 la sută faţă de normal. La fel, nici respiraţia nu trebuie să devină o gîfîială, o „dispnee de efort". Suplearea centrilor nervoşi cu sînge bogat oxigenat asigură întregului organism beneficiul unei potenţări fizice ameliorate. Mulţi se întreabă: cînd începem? O veche zicătoare ne dă răspunsul: „Niciodată nu-i prea tîrziu pentru un lucru bun".*

Totul este să nu treacă o singură zi fără aceste 5 minute care prelungesc cu ani viaţa şi tinereţea.

AUR CURAT...

Prof. dr. MIHAI IANCU, şeful catedrei de geografie fizică regională la Universitatea Bucureşti, are totdeauna ceva interesant de spus... sportului. De aceea, o discuţie pe această temă cu profesorul îţi dă multe satisfacţii. L-am găsit în faţa machetei unei imense hărţi turistice a României, verificînd, cu migală, coordonatele principalelor staţiuni, ale cabanelor, zăbovind cu privirea asupra unor trasee care, desigur, redeşteptau amintiri din peregrinări fără număr acestui om cucerit pentru totdeauna de drumeţie. Discuţia se înfiripă pe nesimţite, cu prilejul unor „popasuri" din această călătorie imaginară.

— Aici, pe dealul Repedea, deasupra Iaşului (studiat de vestitul nostru geolog Grigore Cobălcescu), am făcut, cu mulţi ani în urmă, prima excursie organizată. A urmat Ceahlăul miraculos şi falnica Bistriţă, acum dătătoare de energie şi lumină. Şi multe alte încîntătoare călătorii pe drumurile şi potecile Moldovei...

— Deci, avem de-a face cu un drumeţ neobosit...

— Da, şi nu numai pe cărările Moldovei. Am străbătut ţara în lung şi în lat, nelăsînd să-mi scape aproape nici una dintre frumuseţile ei, atît cele naturale, cît şi cele durate de mîna omului.

— Vă puteţi mîndri, desigur, cu un palmares turistic demn de invidiat! Dacă nu sîntem indiscreţi, ce v-a determinat să fiţi atît de credincios acestei activităţi, să-i zicem, extraprofesionale?

— Comiteţi o inexactitate — ne dă, prompt, replica profesorul Mihai Iancu. **Însăşi profesia mă obligă să călătoresc îndelung. Vorbesc studenţilor despre locuri pe care nu este suficient să le fi înregistrat mecanic, în memorie, ci să le şi fi văzut. Cunoaşteţi zicala: „Decît să auzi de zece ori, mai bine să vezi o dată". Dar nu m-a ademenit spre turism numai profesia, ci şi plăcerea de cunoaştere, dorinţa de mişcare. Turismul este un sport în adevăratul înţeles al cuvîntului. O excursie solicită întregul organism şi răsplăteşte efortul cu daruri de nepreţuit. Oxigenarea masivă a ţesuturilor, a creierului, în special, participarea sistemului loco-motor, a tuturor pîrghiilor noastre, aerisirea plămînilor, adevărate coşuri de uzină şase zile ale săptămînii, în sfîrşit, influenţa binefăcătoare asupra sistemului cardio-vascular şi asupra tonusului general al organismului, iată conţinutul proaspăt, tonic, cu care te întorci în rucsac dintr-o excursie, Aur curat! Şi să nu uităm caracterul instructiv-educativ.**

— Fără îndoială că sînteţi un pledant activ al acestei forme simple de practicare a sportului...

— Pătimaş! Consider că un om care n-a făcut măcar o excursie, şi-a trăit viaţa doar pe jumătate. De aceea caut cu orice prilej să insuflu studenţilor mei dragostea de a cerceta natura, marile obiective istorice, industriale şi culturale.



pas cu pas, cum s-ar zice la locul de producţie pentru un viitor geograf. Mi s-a înlesnit, de scurt timp, rezolvarea şi mai concretă a acestei dorinţe prin inaugurarea unui curs de geografie turistică, un eveniment — aş zice — nu numai în viaţa facultăţii noastre de geologie-geografie.

Avem o ţară cu un peisaj foarte variat şi atrăgător, cu masive muntoase care... te invită la turism. Parafrazînd un proverb sanscrit despre Himalaya, aş spune, de pildă, că multe veacuri nu ar ajunge pentru a fi descrise toate minunăţiile Carpaţilor noştri!...

Am fi ascultat ore în şir depănarea amintirilor de drumeţie ale profesorului. El nu ne-a lăsat pînă cînd nu ne-a recomandat, cu căldură, ca, neîntîrziat, chiar în acest sfîrşit de săptămînă, să pornim la drum. Ne momeşte cu „lanţul de foc" al Carpaţilor, Căliman — Gurghiului — Harghita, cu Piatra Neamţ, înfloritorul oraş moldovean, cu brazi, cabane şi cîte şi mai cîte...

— Am 58 de ani şi, credeţi-mă, mă simt straşnic. Sănătatea mea o datorez turismului. Interviurile astea sînt motiv de vorbă. Am putea să le facem cel mai bine într-o excursie, pe viu. Dar, parcă nu v-am răspuns la întrebare...

— Dimpotrivă, ne-aţi ţinut un adevărat curs!

Splendidă imagine!

Profesorul ASCANIO DAMIAN, rectorul Institutului de arhitectură „Ion Mincu", ne-a vorbit de pe poziţia omului care, într-un trecut nu prea îndepărtat, a făcut sport de performanţă. Arhitectul a fost mai bine de un deceniu unul dintre cei mai cunoscuţi rugbişti ai ţării, jucător de bază — centru sau aripă — în echipa „Sportul studenţesc" şi în naţională. Obişnuit cu limbajul precis al cifrelor şi al liniilor el ne spune:



— Sportul este un mecanism cu care societatea contemporană şi mai ales societatea noastră socialistă s-a familiarizat. Un mecanism perfect, care atunci cînd îşi pune în funcţiune toate angrenajele oferă o imagine splendidă. Nu mă refer numai la frumuseţea luptei sportive, ci şi la frumuseţea chipului uman pe care-l creează practicarea sistematică a exerciţiilor fizice şi sportului. De altfel, aproape toate artele au găsit aici un teren fecund de inspiraţie. Şi să nu uităm că sportul creează paralel valori intelectuale, morale, el nefiind un simplu cult al muşchilor.

Ascanio Damian preferă sporturile de echipă, deşi şi-a făcut debutul pe stadion, ca atlet, pe cînd era elev. Şi iată de ce:

— Departe de mine gîndul de a face o discriminare faţă de diferitele ramuri de sport. Toate au frumuseţea şi utilitatea lor. Eu am optat în cele din urmă pentru rugbi, captivat fiind de spiritul colectiv pe care-l cere şi-l cultivă acest sport. În rugbi, poate mai mult decît în alte jocuri, fiecare rotiţă din mecanismul echipei trebuie să dea un randament maxim, în cadrul unui efort comun. Cît de aproape îţi simţi tovarăşul de echipă într-o grămadă, la o tuşă, sau chiar în desfăşurarea unei şarje impetuoase pe „treisferturi"! În plus, perfectei pregătiri atletice trebuie să i se adauge, în acest caz, ingeniozitate, spontaneitate în gîndirea tactică, spirit constructiv, de ansamblu. Cimentarea acestor calităţi se poate face cel mai bine într-o perioadă mai mare de timp, trăind şi jucînd în mijlocul aceleiaşi formaţii. Numai atunci se formează acea sudură sufletească, unitatea de pregătire, voinţă şi acţiune, care defineşte noţiunea de echipă...

Este semnificativ să precizăm că fostul internaţional Ascanio Damian a jucat tot timpul în acelaşi colectiv, al „Sportului studenţesc".

— Şi acum — întrerupem noi frumoasele cuvinte despre sport ale profesorului — continuaţi să participaţi la viaţa sportivă?

— Desigur, inima mea a rămas în continuare alături de sport. Mă străduiesc să-mi menţin condiţia fizică făcînd zilnic gimnastică. În timpul liber asist la antrenamentele şi la meciurile reprezentativelor Institutului, fireşte ale celei de rugbi mai ales, unde sînt tentat uneori să reiau... joaca. Iar ca arhitect văd oraşele patriei, mereu mai înfloritoare, cu zone largi de verdeaţă, cu cît mai multe locuri de joacă şi de sport pentru copii. Dragostea lor firească de mişcare, de întrecere, trebuie cultivată cu grijă şi canalizată apoi, în şcoli, pe magistralele sportului.

...ţă frumoasă

...ît atît, sportul s-ar înscrie printre ..." ale vieţii noastre.

...nul cel tînăr din filmul „Can... îmbătrîni este o carieră ca ...şti cum se cuvine, trebuie să ... că principalul suport al acestei ... prieten fidel al longevităţii vigu...

...de regenerator fizic al sportului, aş ...giul ca regenerator psihic. Sportul ...rad arta de a învinge sau de a şti ...e. Sportivilor noştri, cărora le-au ...partid porţi largi de afirmare — şi ...ri cu deplin succes — le urez mai ...practică arta de a învinge.

Răspunsurile la ancheta întreprinsă de ziarul nostru ne conduc spre o singură concluzie:

Sportul este un atribut absolut necesar omului, indiferent de vîrstă, sex, profesie. Un atribut care se traduce printr-un consistent plus de sănătate şi vigoare, de bună dispoziţie şi forţă creatoare.

Interlocutorii noştri, personalităţi de seamă ale vieţii ştiinţifice, culturale şi artistice şi-au exprimat unanim convingerea că exerciţiul fizic, sportul, nu trebuie să-şi afle doar o deplină recunoaştere teoretică, ci să fie prezent în viaţa noastră de zi cu zi!

Discuţia noastră, abordînd în principal problema contribuţiei sportului la întărirea sănătăţii, la prelungirea tinereţii, ne-a sugerat ideea de a continua în viitor această anchetă, solicitînd unor medici de specialitate să ne răspundă la rubrica „Sport şi sănătate".

Anchetă realizată de **VALERIU CHIOSE** şi **NEAGOE MARDAN**